



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

AVALIAÇÃO DE MATERIAL EDUCATIVO: MANUAL

“Alimentação Saudável mas também económica, saborosa e segura”

Katrina Eloise Baharum Halahan

Orientado por: Prof. Doutor Pedro Graça

Co-orientado por: Dra. Maria João Gregório

Trabalho de Investigação

Licenciatura em Ciências da Nutrição

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

PORTO, 2012

ABSTRACT

A pre-evaluation of an educational material in construction was made during the period of a nutrition curricular internship. This material comes in response to the current economic crisis, with guidelines about food management - Manual "Healthy but economical, safe and tasty food". The aim of the evaluation was to identify in advance how the target population would react to its reading and what would be possible communication barriers. The study was conducted in nine sessions, held in two social institutions of Porto, with a sample of 88 participants. In each session participants were exposed to a part of the manual and requested to highlight the text using a traffic light colour coding. At the end, the sentences were categorized by colours (green, yellow, orange) according to the participants highlighted percentage. We identified some communication barriers and obtained suggestions that will be able to guide the authors to re-design and improve the material.

KEYWORDS: Educational Materials; Nutrition Education; Pre-testing; Evaluation; Booklet

RESUMO

Foi feita, durante o período de estágio curricular da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, uma pré-avaliação de um material educativo em construção. O material em questão aparece como ferramenta de apoio à gestão alimentar em resposta à atual situação de crise económica - Manual “Alimentação Saudável mas económica, segura e saborosa”. A avaliação tinha como objetivo identificar de antemão como a população-alvo reagiria na leitura deste e quais as barreiras comunicacionais. O estudo foi feito em 9 sessões, realizadas em duas IPSS da zona do Porto, com uma amostra de 88 participantes. Em cada sessão os participantes foram expostos a uma parte do manual e solicitados para sublinhar o texto utilizando uma metodologia de cores análoga a um semáforo. No final as frases foram categorizadas por cores (verde, amarelo, laranja) de acordo com a percentagem com que foram sublinhadas pelos participantes. Identificaram-se algumas barreiras comunicacionais e obtiveram-se sugestões que poderão orientar estes e outros autores para reformulação e melhoria do material.

PALAVRAS - CHAVES: Educação alimentar; Material educativo; Pré-avaliação; Manual

Índice

Resumo em Inglês.....	i
Resumo em Português.....	ii
Introdução.....	1
Metodologia.....	3
Resultados e Discussão.....	5
Conclusões.....	14
Agradecimentos.....	17
Bibliografia.....	19
Anexos.....	21

Introdução

Transmitir informação sobre alimentação e saúde nem sempre é fácil. A informação em saúde necessita de ser clara, compreensível, recordável, credível, consistente ao longo do tempo, baseada na evidência e personalizada. Esta personalização significa que a informação deve ser construída “à medida” das necessidades de informação do utente e adaptada ao seu nível cultural e ao seu estilo cognitivo. (1)

Existem ainda diferentes formas de o fazer e os suportes escritos surgem muitas vezes como uma boa opção na difusão de informação. Se por um lado posters e flyers primam por chamar à atenção através do “design” e frases sonantes, fáceis de memorizar, por outro panfletos e brochuras oferecem mais informação geral, sendo fáceis de distribuir e disponibilizar para segundas leituras. Existem ainda os livretos e manuais, que se foca mais em texto explicativo e em informação que os leitores possam precisar de forma contínua, devendo este, ser fácil de ler, folhear e de guardar em casa. (2)

O manual educativo: “Alimentação saudável mas também económica, saborosa e segura” surge como uma ferramenta de apoio à gestão alimentar, e enquanto resposta à atual situação de crise económica e social.

A construção do manual teve por base colmatar algumas das necessidades pressentidas na população, baseando-se em pesquisa nacional e internacional e na experiência profissional dos autores, entre os quais se encontram nutricionistas, veterinários e chefes de cozinha.

Para além de fornecer informações importantes, este manual vem desmistificar algumas ideias enraizadas na nossa sociedade em relação aos custos de uma

alimentação saudável, mostrando que é possível comer bem sem gastar muito dinheiro.

Na leitura deste pequeno manual são transmitidos conhecimentos teóricos e de aplicação prática, que orientam o leitor desde a escolha e o planeamento da compra dos alimentos até à sua confeção e reaproveitamento de sobras, sem esquecer as boas práticas de armazenamento e conservação.

Diferentes fatores contribuem para que um indivíduo possa ler e compreender informação escrita. Avaliar de antemão os materiais escritos com a população que se pretende atingir poderá providenciar informações importantes que orientem autores e responsáveis de programas de educação, direcionando eficazmente os recursos financeiros e os recursos humanos.

Avaliar o conteúdo de materiais escritos vai muito além de verificar se a informação é ou não precisa e correta. Implica também responder a questões como - Será que a informação é credível? Será que a informação é apropriada à população-alvo? Será que a informação está adaptada aos interesses e preocupações da população-alvo? (3)

Mesmo quando não existem fundos para uma pré-avaliação exaustiva, é essencial uma breve avaliação para assegurar que os materiais educativos sejam perceptíveis e culturalmente adaptados. O presente trabalho de investigação tem por objetivo responder a esta necessidade de pré-avaliação. Apesar de parecer existir a necessidade básica de avaliar os materiais antes de serem divulgados, raramente este processo é conduzido. E quando é feito parece basear-se em avaliações pré e pós visualização dos conteúdos para aferir o seu impacto sobre conhecimentos ou ações. No presente trabalho avaliámos não o impacto do material mas como este foi apropriado e compreendido pela população que o leu.

Este é um processo complexo, pois cada indivíduo pode entender os conteúdos de forma muito diferente, tendo em conta por exemplo a sua experiência ou o seu grau de literacia, e o próprio interesse do indivíduo no tema.

Para tornar estas dificuldades utilizou-se um método simples em que se expôs cada leitor a uma determinada parte do material pedindo-se-lhe que em seguida fizesse uma análise sumária/qualitativa do que tinha lido e classificasse esta leitura em função de diversos atributos, traduzindo em diferentes cores.

Genericamente, a classificação ia do verde ao vermelho, passando pelo amarelo, e tal como num semáforo, o leitor indicava, sublinhando, as frases mais simples e de fácil compreensão até aquelas que não compreendia de todo.

Metodologia

O presente trabalho de investigação consistiu em apresentar o manual a membros de famílias carenciadas, possivelmente onde o manual terá um maior impacto.

O manual reúne 75 páginas, o que dificulta a avaliação na sua forma integral, optando-se por avaliar apenas 9 capítulos selecionados pelos autores. Para apresentar e avaliar o manual foram realizadas 9 sessões.(ANEXO A1–A9) Cada sessão tinha como pressuposto a presença de 10 participantes pertencentes a agregados familiares carenciados.

A amostra foi de conveniência, em que os participantes foram selecionados dentro da população apoiada por instituições em acordo com o Banco Alimentar Contra a Fome – Porto (BAP). A partir de contactos estabelecidos durante o estágio curricular no BAP, foram contactadas várias instituições que, de forma geral, se encontravam recetivas ao desenvolvimento de um projeto de investigação junto das famílias apoiadas. No entanto, foi necessário procurar que

a logística das próprias instituições se adequasse às condições necessárias para aplicação do questionário em causa. Surgiu assim uma parceria com a Legião da Boa Vontade que disponibilizava uma sala com mesa e cadeiras, além de contactar as famílias no sentido de aparecerem na instituição pelo menos 30 minutos antes da hora definida para a distribuição de cabazes. No final da investigação foi ainda necessária uma parceria com uma segunda instituição, a Fábrica da Igreja de Santa Barbara de Coimbrões.

A sessão era iniciada por uma introdução onde era explicado aos participantes os objetivos do manual e da sessão, sendo distribuído o material necessário. Para avaliar o impacto foi utilizada uma metodologia experimental e inovadora usando a atribuição de cores do semáforo a palavras, frases, ilustrações no sentido de detetar dificuldades na leitura e compreensão e obter sugestões para a reformulação dos aspetos não compreendidos.

Foi assim pedido aos participantes que, após lerem atentamente o texto, o sublinhassem de forma integral e objetiva, usando para isso uma caneta esferográfica e três cores fluorescentes diferentes: verde, amarelo e laranja.

Tabela I – Correspondência de cores

VERDE	Texto percebido e com informações familiares
AMARELO	Informação percebida mas nova
LARANJA	Informação não compreendida claramente ou impraticável no dia-a-dia
ESFEROGRÁFICA	Qualquer palavra ou construção frásica desconhecida

A par da avaliação do manual foi também fornecido um inquérito onde se incluíam questões sobre: dados sociodemográficos e outras variáveis pertinentes na caracterização da amostra, nomeadamente sobre segurança alimentar. (Anexo B)

A análise dos resultados, baseou-se na interpretação qualitativa de alguns excertos selecionados. A interpretação é subjetiva e espelha apenas uma opinião

peçoal resultante de alguma experiência e reflexão obtida no contato com populações carenciadas ao longo do período de estágio.

Tratamento estatístico: A base de dados foi construída em *Microsoft Office Excel 2007*, de acordo com as divisões frásicas impostas pelas respostas dos participantes. Posteriormente, o tratamento estatístico foi efetuado no programa SPSS versão 18.0 para *Windows*. A análise estatística descritiva consistiu no cálculo de frequências e de medianas e percentis. Usou-se o teste de *Kolmogorov-Smirnov* para avaliar a normalidade das distribuições das variáveis cardinais, o teste de *Mann-Whitney* para comparar ordens médias de amostras independentes, e o coeficiente de correlação de *Spearman* para medir a associação entre pares de variáveis. Rejeitou-se a hipótese nula quando o nível de significância crítico para a sua rejeição (p) foi inferior a 0,05.

Material para as sessões: cópia do capítulo a ser avaliado, instruções, inquérito de caracterização dos participantes, esferográfica e canetas fluorescentes.

Resultados e Discussão

Caraterização da amostra: De acordo com os resultados da caraterização (*Anexo C*), este grupo de inquiridos, apresenta níveis de escolaridade baixos, sendo que 80% dos inquiridos não chegou a frequentar o ensino secundário e 38% ficou apenas pela instrução primária. Revelam ainda que cozinham (86%) por gosto (55%), diariamente (76 %). Estes poderão ser bons indicadores para as estratégias de intervenção nesta população, que poderá incidir sobre o próprio ato de cozinhar. Deve ser feita, no entanto, com cautela e de forma positiva de maneira a ser bem recebida por uma população que acredita que cozinha bem ou muito bem (56%). Outro aspeto de intervenção do nutricionista na gestão de custos passam por enfatizar a confeção de maiores quantidades para outras

refeições e a conservação adequada, diminuindo a culinária diária. De salientar, no entanto que o ato de cozinhar pode mesmo ter um efeito social de maior importância que a própria redução de custos. As horas que passam na cozinha poderão ser importantes momentos de socialização familiar e de escape aos diversos problemas, ocupando ainda parte do tempo livre, visto que grande parte destes inquiridos se encontra sem uma ocupação profissional.

Na interpretação dos resultados foram utilizadas as seguintes categorias:

Tabela II – Resumo categorização de resultados

Categoria	Condição para categoria
FRASE SUBLINHADA A VERDE Informação conhecida/ prática habitual	> 80% dos participantes sublinharam a verde
FRASE SUBLINHADA A AMARELO Informação compreendida embora nova	≥ 20% dos participantes sublinharam a amarelo
FRASE SUBLINHADA A VERMELHO Informação não compreendida ou impossível de interpretar	≥ 20% dos participantes sublinharam a vermelho
PALAVRA SUBLINHADA A ESFEROGRÁFICA Palavras desconhecidas	≥ 10% dos participantes sublinhou a palavra a esferográfica

A descrição dos resultados segundo este sistema encontra-se em anexo (A1-A9).

Cada anexo A1, A2, A3...corresponde ao material avaliado na 1ª, 2ª, 3ª... sessão respetivamente.

Em seguida é apresentada são apresentados alguns resultados e discussão dos mesmos, sem invalidar no entanto a existência de outros com igual interesse para discussão.

FRASES SUBLINHADAS A VERDE

“Consulte o rótulo nutricional e verifique o prazo de validade dos produtos alimentares.” (A2)

Nesta frase apesar de ser sublinhada principalmente a verde, existe uma percentagem de 20% que sublinham “rótulo nutricional” a amarelo.

Aparentemente o conceito de prazo de validade é entendido pela maioria mas o conceito de rótulo nutricional gera mais dificuldades.

“Compre em mercearias, mercados ou feiras locais, pois a fruta e os hortícolas são frescos e normalmente mais baratos.” (A3)

Este é um conceito aparentemente compreendido ou realizado pela maioria da população.

**“A sopa é uma forma saudável e saborosa de confeccionar os hortícolas.” ;
“Lembre-se que as refeições do almoço e do jantar devem iniciar-se com um prato de sopa de legumes.”; “A receita é simples (quantidade por refeição para uma pessoa): 1 batata (80g) + 150 g de hortícolas (3 ou 4 tipos de hortícolas) + água + 1 colher de chá de azeite (adicionado no final de toda a preparação).” (A6)**

Estas informações foram aceites e reconhecidas pela maioria dos participantes. A nossa população está aparentemente consciente da importância e melhor forma de ingerir sopa e provavelmente, também estão à vontade com a sua produção.

“As sobras podem ser utilizadas por aquecimento mantendo o mesmo prato culinário ou também, dependendo da quantidade que sobrou, as sobras podem ser utilizadas para criar novas alternativas de refeição.” (A6)

Toda a amostra revelou conhecer e possivelmente pôr em prática as informações contidas nestes parágrafos, uma vez que sublinharam todos a verde.

FRASES SUBLINHADAS A AMARELO

“.....Um correto planeamento da sua alimentação irá permitir: obter alimentos dos diferentes grupos representados na Roda dos Alimentos respeitando as proporções recomendadas;” (A1)

É de referir que 30% dos participantes sublinharam a esferográfica o termo “Roda dos Alimentos” por o desconhecer. Dada a pressuposta difusão deste material educativo seria de esperar que mais pessoas o conhecessem.

“Planeie todas as refeições diárias - refeições principais e todas as outras ao longo dia - antes de ir às compras, tendo em consideração o orçamento disponível” (A1)

Este resultado parece demonstrar que o planejar é novidade para parte da população.

“ Consulte os folhetos/informação promocional, quando disponíveis, e faça escolhas considerando os produtos alimentares em promoção mas sem esquecer a sua LISTA DE COMPRAS.” (A1)

Surpreendentemente, o termo folhetos/informação promocional foi sublinhada a esferográfica (20%) e o seu contexto sublinhado: 30% amarelo e 10% vermelho. (Talvez o termo folhetos/informação promocional não tenha sido entendido como os vulgares folhetos de publicidade dos supermercados). Neste momento, poderemos também questionar a metodologia utilizada. Será que foi sublinhado a amarelo em oposição ao verde por não ser uma prática regular da população alvo?

“Não desperdice – Na compra de perecíveis devemos pensar na quantidade exata que necessitamos.” (A2); “Na compra de fruta e hortícolas pense na quantidade exata que necessita de modo a evitar o desperdício.” (A3)

Duas frases com conteúdos semelhantes e o mesmo resultado. A palavra perecível foi sublinhada a esferográfica (20%), podendo estar associada ao sublinhado amarelo alguma dificuldade de compreensão. A compra de

hortofrutícolas de forma planeada e contada é, aparentemente, uma prática não usual para grande parte das pessoas.

“Reduza a quantidade que consome de carne/pescado – Traz benefícios para a saúde e para o bolso!” (A4)

Esta informação foi encarada como novidade por 80% dos inquiridos. Poderá no entanto necessitar de alguma atenção por parte dos autores. Esta população poderá já consumir quantidades relativamente baixas de carne/pescado. O amarelo aqui demonstra uma limitação da metodologia: Será que a informação nova é compreendida corretamente? A linguagem utilizada pode ser simples de ler mas difícil de compreender.

“O peixe congelado é sempre uma opção inteligente quer do ponto de vista da segurança quer da qualidade e é ainda mais económico.” (A4)

Esta afirmação foi compreendida como novidade por 50% da amostra. Aparentemente a população poderá ter uma ideia errada sobre a qualidade e segurança do peixe congelado.

“O todo é mais barato que as partes – Compre frango inteiro e corte em partes em casa em vez de comprar o frango já cortado, pois normalmente é mais caro. O mesmo se aplica para o peixe, comprar inteiro é mais barato que à posta ou em filetes.” (A4)

A maioria da amostra (60%) supostamente desconhecia esta dica para poupar.

“Evite comprar fiambre e outros produtos de charcutaria já fatiados e embalados. – Compre ao balcão.” (A4)

Mais uma vez, 60% dos inquiridos sublinhou a frase a amarelo. Coloco a questão: será que os participantes compreenderam a dica? Os produtos comprados ao

balcão são também fatiados e embalados na hora. Mais uma vez seria importante avaliar o que os indivíduos compreendem na leitura desta informação nova.

“As proteínas devem fazer parte da alimentação diária, contudo devem contribuir apenas com 15-20% do total de calorias da dieta. Segundo as recomendações da Roda dos Alimentos, o consumo diário de carne, pescado ou ovos deve variar entre 45 a 135g. Para as crianças de 1 a 3 anos recomenda-se o limite mínimo (45g) e para homens ativos e/ou rapazes adolescentes o limite máximo (135g). Para a população em geral, a quantidade de carne, pescado ou ovos recomendada é de 90 g por dia.” (A4)

Estas quatro frases foram sublinhadas a amarelo por 50% dos inquiridos. Estes resultados também poderão traduzir uma certa dificuldade no reconhecimento de informação, sem haver objeção a esta. Esta dificuldade poderá se relacionar com a linguagem e informação demasiadamente técnica, contendo percentagens e dosagens que a população em geral desconhece.

“Um dos principais erros da alimentação dos portugueses é o elevado consumo de carne e/ou pescado, em muito responsável pelo elevado número de casos de doença cardiovascular e de alguns tipos de cancro. Sabe-se, de facto, que os portugueses consomem em médio, mais do dobro da quantidade recomendada.” (A4)

Metade da amostra (50%) mostrou-se surpreendida com alguma das várias informações contidas nesta frase.

“Não se esqueça de privilegiar o consumo de peixe, em alternativa à carne.”
(A4)

Estas frases, provavelmente, por se encontrarem em pequenos quadros no fundo da página do manual, passaram despercebidos a 40% dos participantes que nem as sublinharam. Dos que sublinharam, a maioria identifica-o como novidade.

“Ao contrário de outras fontes proteicas possuem baixo teor de gordura.”

“Possuem um efeito protetor para as doenças cardiovasculares e para certos tipos de cancro.” (A5)

Calculo que esta e outras frases tenham sido sublinhadas a amarelo pelos termos utilizados, visto que por vezes o profissional de saúde utiliza a linguagem correta que está habituado a empregar na sua área. Por exemplo o termo cardiovascular e efeito são termos que estão incluídos no “Plain Language Theasurus”, um documento elaborado pelo CDC (Centro de Controlo de Doenças) para o marketing de saúde. Este é um glossário que oferece equivalentes linguísticos simplificados para termos médicos, frases e referências aos quais os técnicos de saúde, tornando a informação sobre saúde clara e de fácil compreensão. (4)

FRASES SUBLINHADAS A VERMELHO

“ Organize a LISTA DE COMPRAS em função do percurso que vai fazer no local de compra e não se esqueça que os refrigerados/congelados são os últimos produtos a colocar no carrinho de compras, respetivamente.” (A1)

Quando surge a estratégia de planeamento “lista de compras” aparece uma percentagem de 40% que a sublinha a vermelho. Interpreto, pelas afirmações feitas durante a sessão, que existe um certa objeção à necessidade de fazer um Lista de Compras. De reparar no entanto noutra frase: **“Faça uma LISTA ORGANIZADA DE COMPRAS, tendo em consideração os alimentos que ainda tem disponíveis na “despensa de casa”.**” (A2), com categorização verde (90%). Nota-se, aparentemente, nesta uma menor objeção. Talvez seja o

contexto relacioná-lo mais com os produtos já disponíveis na “despensa de casa”, ao invés de relacionar com o planeamento prévio das refeições, contrastando a ideia “compro porque já não tenho” vs “compro porque vou precisar”.

“ Se tiver capacidade de armazenar produtos secos (como feijão, massa, arroz...) compre o necessário para o mês, pois se comprar maiores quantidades, o preço pode ser inferior. Para os frescos as compras poderão ser semanais.” (A1)

Esta frase aborda o investimento em produtos secos. Registou uma categorização a vermelho (40%). Este resultado poderá estar relacionado com o baixo poder económico deste grupo populacional. No entanto, uma frase com conteúdo semelhante: **“Aproveite as promoções e compre em maior quantidade, particularmente para os produtos secos (arroz, massa, azeite, leite) e congelados, considerando o espaço que tem disponível para armazenar.” (A2)** aparece categorizada a verde (90%). Apesar dos inquiridos terem sido diferentes, pode-se também entender que a compra de maior quantidade de produtos em promoção é mais bem aceite, do que a compra de produtos em grande quantidade ser mais barato que a compra individual.

“ Quando tiver tempo extra cozinhe um maior número de doses.” (A1)

Esta dica é sublinhada a vermelho por 30 %. Identifico nesta incompreensão a não explicação da vantagem de conservar para refeições posteriores.

“Tenha em atenção as espécies e tipos de carnes, pois o preço tem uma variação muito significativa.” (A4)

50% dos inquiridos sublinhou a frase a amarelo e 20% sublinhou a vermelho, possivelmente pela mesma razão. Mostrando apenas graus de abertura diferentes a informação nova.

“Coloque apenas um alimento do grupo dos cereais, derivados ou tubérculos (ou batata ou massa ou arroz), exceto quando a sopa for o único prato da refeição.” (A8)

Possivelmente o que causou confusão nesta frase foi a expressão “um alimento do grupo dos cereais, derivados ou tubérculos”. O esclarecimento da expressão encontra-se no capítulo introdutório do manual. Pessoas com baixa literacia têm dificuldades em recorrer e associar a informação já lida. (4)

Seguem-se frases com informações e conceitos que se complementam mas que foram sublinhadas com cores diferentes:

“O consumo de ovos, para pessoas saudáveis, é considerado adequado até 4 ovos por semana, desde que integrados numa alimentação saudável.” (amarelo) (A4) **“O seu consumo é adequado a todos os grupos etários – crianças (>1 ano), adolescentes, adultos e idosos.”** (vermelho) (A4)

Interpreto estes resultados pelo prevalente estigma na sociedade que o ovo é prejudicial à saúde e que se deve restringir o seu consumo. Existe assim um desconhecimento em relação à quantidade adequada/aceitável ser de 4 ovos, mas uma rejeição ao seu consumo ser benéfico para toda a população.

“Mesmo que a ingestão de alimentos seja excessiva, se não forem ingeridos todos os nutrientes indispensáveis e em quantidades adequadas de modo a obter um bom estado de saúde, poder-se-ão verificar deficiências nutricionais.” (amarelo) (A8) ; **“De facto, é possível que uma pessoa com obesidade tenha ao mesmo tempo deficiências nutricionais.”** (verde) (A8)

Estas duas frases que se relacionam nos seus objetivos informativos, foram compreendidas de forma diferente pelos leitores. A primeira mais técnica é mais

difícilmente compreendida e a segunda mais simples e direta tem aparentemente, uma melhor compreensão. Apesar dos conceitos expressos nas duas frases serem ambos complexos a forma como está escrita parece induzir diferentes níveis de compreensão.

“Não existem alimentos proibidos! No entanto, é aconselhável restringir o consumo de alimentos com uma elevada quantidade de gordura e/ou açúcar. De facto, existem produtos alimentares que não possuem qualquer valor nutricional e que funcionam apenas como uma fonte de calorias, às quais chamamos de calorias vazias.” (A8) (verde)

“Estes produtos alimentares, que designamos por “lixo alimentar”, correspondem aos alimentos que possuem um elevado valor energético (calórico) e um baixo valor nutricional.” (A8) (amarelo)

A designação de “lixo alimentar” poderá ser ter sido considerada novidade pelo seu sentido figurativo pouco usual e pela sua agressividade, na medida em que lixo é sinónimo de desperdício.

Na análise estatística não foram encontrados correlações suficientemente relevantes para discussão do presente trabalho, talvez pela dimensão reduzida da amostra. São apresentados em anexo os resultados de correlação entre variáveis de caracterização e percentagem de frase sublinhadas a cada cor. (*Anexo C*)

CONCLUSÕES

Como profissional de saúde, o nutricionista deve ter, à partida, uma enorme preocupação na técnica e na linguagem que utiliza e em adequa-la à população-alvo. A transmissão adequada de conhecimentos poderá ser prejudicada pela familiaridade do nutricionista com conteúdos e termos mais científicos que poderá influenciar de forma menos construtiva e adequada a transmissão de

conhecimento. Assim a avaliação e a apresentação prévia do material educativo em construção junto da população-alvo torna-se essencial. O sistema usado no presente trabalho de investigação permitiu entender se o texto e a linguagem usada no manual são perceptíveis, que partes do texto são reconhecidas como novidade, e que partes do texto são de difícil compreensão ou de difícil aplicação no quotidiano destas famílias, sendo que esta última parte deverá corresponder ao texto “de risco” que deverá ser repensado e, eventualmente, transmitido de outra forma pelos autores do manual.

“Reading level assessment does not determine the comprehension level of the material” (2)

Perceber as palavras, no sentido de conseguir lê-las não é sinónimo de compreensão do conteúdo pretendido. Ou seja, nas frases a amarelo seria interessante perceber se realmente as pessoas interpretaram/compreenderam bem a informação (a informação pode ser reconhecida como nova mas não compreendida corretamente). Esta avaliação trata-se assim de um primeiro trabalho de investigação feito sobre estes recortes, que poderá servir de base para alertar para a importância de avaliar e pré-testar material educativo da área da saúde e nutrição junto das populações alvo, com o objetivo de identificar a priori possíveis dificuldades de interpretação e compreensão antes da publicação efetiva do material.

Por fim, apesar de ter sido testado em população carenciada, o manual poderá ser consultado por outros leitores. Todos os leitores, independentemente, do seu nível de literacia podem beneficiar de um manual bem organizado e escrito em linguagem simples. (2)

Agradecimentos

Ao Prof. Doutor Pedro Graça, pelo tema e por toda a orientação;

À Dra. Maria João Gregório pelo apoio e disponibilidade sempre que solicitei;

Ao Dr. Rui Poínhos pelo apoio na análise estatística;

Aos funcionários e voluntários da Legião da Boa Vontade e da Fabrica da Igreja de Santa Bárbara de Coimbrões pelo espaço e colaboração nas sessões de avaliação;

A todos os participantes que disponibilizaram um pouco do seu tempo;

À Dra. Margarida Liz, Dra. Bela Franchini, e Dra. Olívia Pinho pelo apoio nas últimas horas;

Ao Sr. João Lopes;

Aos amigos Miguel Vieira, Daniela Leite, Dulce Carvalho, Tiago Faia pela leitura e visão exterior.

Referências Bibliográficas

- 1 . TEIXEIRA J. A. C. Comunicação em saúde: Relação Técnicos de Saúde – Utentes**
- 2. Covering Kids & Families. The Health Literacy Style Manual. CKF National ProgramOffice. October 2005**
- 3. Betterley C., Dobson B. Guide to Evaluating Written Nutrition Education Materials, Iowa Department of Public Health. May 2000**
- 4. Centers for Disease Control . Plain Language Thesaurus V10. Prevention's National Center for Health Marketing. February 2009**
- 5. U.S. Department of Health and Human Services, Office of Disease Prevention and Health Promotion. (2010). Health literacy online: A guide to writing and designing easy-to-use health Web sites. Washington, DC: Author.**

Índice de Anexos

Anexo A – Resultados da Avaliação

A1 – Material avaliado na 1ª Sessão

A2 - Material avaliado na 2ª Sessão

A3 - Material avaliado na 3ª Sessão

A4 -Material avaliado na 4ª Sessão

A5 - Material avaliado na 5ª Sessão

A6 - Material avaliado na 6ª Sessão

A7 - Material avaliado na 8ª Sessão

A8 - Material avaliado na 9ª Sessão

A9 - Material avaliado na 10ª Sessão

Anexo B – Inquérito de Caracterização de Participantes

Anexo C – Tabela de Caraterização de amostra

Anexo D – Quadro de correlações estatísticas entre variáveis

Tabelas de caracterização da amostra

IDADE	
Min.: 20	Máx.: 81
Média: 47	
SEXO	
Feminino	Masculino
62%	35%

ESCOLARIDADE	
Não frequentou	5%
1º,2º,3º ou 4º ano	38%
5º ou 6º ano	23%
7º,8º ou 9º ano	14%
10º,11º ou 12º ano	14%
Pós-secundário	4%
Bacharelato	0%
Licenciatura	2%
Mestrado	0%
Doutoramento	0%
FONTE RENDIMENTO	
Trabalho	6%
Reforma/pensão	22%
Subsidio desemprego	12%
Subsidio acidente ou doença	0%
RSI	30%
Outro temporário	1%
Rendimento propriedade	1%
Apoio social	6%
A carga da família	18%
Outra	1%

Nota: As questões sobre Escolaridade e Fonte de Rendimento, basearam-se no Questionário Censos 2011.

Sabe cozinhar?	
Não, nada	5%
Muito pouco	6%
Sim, o suficiente	31%
Sim, bem	38%
Sim, muito bem	18%
Gosta de cozinhar?	
1	8%
2	6%
3	27%
4	18%
5	37%
Cozinha	
Sim	89%
Não	10%
Frequência com que cozinha	
Todos ou quase todos os dias	76,2 %
Algumas vezes (2 a 4 vezes) por semana	10,7 %
1 vez por semana ou menos	2,4 %
1 vez ou menos por mês	1,2 %
Porque não cozinha	
Não tem condições/ equipamentos necessários	2,4 %
Tem quem cozinhe para si	10,7 %
Não gosta de cozinhar	2,4 %
Como sempre fora de casa.	1,2 %

Nos últimos 3 meses preocupou-se que os alimentos em sua casa acabassem antes de ter dinheiro para comprar mais?	
Sim, muitas vezes	66,2 %
Sim, às vezes	15,5 %
Sim, uma vez	4,8 %
Não	8,3 %
Não sei/ Não quero responder	0 %
Nos últimos 3 meses algum membro do agregado familiar deixou de fazer alguma refeição porque não tinha dinheiro suficiente para comprar alimentos?	
Sim, muitas vezes	26,2 %
Sim, às vezes	23,8 %
Sim, uma vez	4,8 %
Não	38,1 %
Não sei/ Não quero responder	0%

Nota: Questões adaptadas : Bickel G. Nord. M. "THE FOOD SECURITY SCALE" in Guide to Measuring Household Food Security", Revised 2000, United States Department of Agriculture

Anexo D

Correlations		% verde	% amarelo	% Vermelho	% s/r
Spearman's rho					
% verde	Correlation Coefficient	1,000	-,772**	-,298**	-,670**
	Sig. (2-tailed)	.	,000	,005	,000
	N	86	86	86	85
%amarelo	Correlation Coefficient	-,772**	1,000	,139	,281**
	Sig. (2-tailed)	,000	.	,201	,009
	N	86	86	86	85
%vermelho	Correlation Coefficient	-,298**	,139	1,000	,088
	Sig. (2-tailed)	,005	,201	.	,424
	N	86	86	86	85
% s/r	Correlation Coefficient	-,670**	,281**	,088	1,000
	Sig. (2-tailed)	,000	,009	,424	.
	N	85	85	85	85
idade	Correlation Coefficient	,058	-,083	,180	,078
	Sig. (2-tailed)	,607	,458	,105	,491
	N	82	82	82	81
AGcrianças	Correlation Coefficient	,129	-,116	-,148	-,114
	Sig. (2-tailed)	,241	,290	,175	,302
	N	85	85	85	84
AGadolescent es	Correlation Coefficient	-,219*	,089	-,050	,202
	Sig. (2-tailed)	,044	,418	,652	,065
	N	85	85	85	84
AGativos	Correlation Coefficient	,180	-,227*	-,097	-,012
	Sig. (2-tailed)	,098	,036	,376	,912
	N	85	85	85	84
AGreformados	Correlation Coefficient	,046	-,065	,077	-,103
	Sig. (2-tailed)	,674	,557	,483	,350
	N	85	85	85	84
ESCOLARIDA DE	Correlation Coefficient	,054	-,108	,000	-,096
	Sig. (2-tailed)	,623	,324	1,000	,385
	N	85	85	85	84
sabe cozinhar?	Correlation Coefficient	,098	-,050	-,128	-,149
	Sig. (2-tailed)	,379	,653	,252	,186
	N	82	82	82	81
gosta de cozinhar?	Correlation Coefficient	,062	-,086	-,005	-,072
	Sig. (2-tailed)	,585	,447	,962	,525

	N	81	81	81	80
preocupação	Correlation Coefficient	,078	-,092	-,091	-,050
alimentos	Sig. (2-tailed)	,490	,417	,424	,662
acabarem	N	80	80	80	79
	Correlation Coefficient	,117	-,126	-,288*	-,083
deixar de	Sig. (2-tailed)	,304	,269	,010	,471
fazer refeição	N	79	79	79	78

Correlações estatisticamente significativas:

- Maior % verde menor % de amarelos e vermelhos
- Os agregados familiares com maior número de membros adultos não reformados apresentam maiores percentagens de frases a verde
- Os agregados familiares com maior número de membros adolescentes assinalam menor número de frases a verde
- Os participantes que demonstraram maior segurança alimentar, no sentido de não deixarem de fazer refeições são participantes que assinalam menor número de frases a vermelho.